




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA - sense porc

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
02	03	04	05	06
Espaguets integrals amb tomàquet i ceba Lluç arrebossat a la cuina amb enciam ECO, escarola i olives Pa Integral Fruita ECO	Crema de pastanaga, carbassa i ceba Croquetes de pollastre amb tomàquet i ceba i carxofes Fruita	Estofat de cigrons ECO amb patata Truita de carxofes amb tomàquet i tonyina Fruita ECO	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb enciam ECO i pastanaga Fruita	Arròs amb bolets i formatge Bacallà al forn amb rodelles de tomàquet Pa Integral logurt La Fageda
09	10	11	12	13
Crema de verdures variades Pollastre a la planxa amb tomàquet ECO i olives Fruita	Macarrons sense pernil dolç , ceba i crema de llet Croquetes d'espínacs amb enciam ECO, escarola Pa Integral Fruita ECO	Mongeta del ganxet i patata amb un rajolí d'oli d'oliva Maire al forn amb samfaina de tomata, pebrot vermell i albergínia Fruita	Patata i col bullida Truita d'albergínia i ceba amb enciam ECO, escarola i tomàquet Fruita ECO	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Salmó al forn amb enciam ECO, escarola i pastanaga Pa Integral logurt ECO
16	17	18	19	20
Arròs amb tonyina Bacallà al forn amb enciam ECO, escarola i tomàquet Pa Integral Fruita	Crema de carbassa, porro, pastanaga, patata i ceba Pernilets de pollastre i patates fregides i casolanes Fruita ECO	Espaguets integrals amb carn de vedella, tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam ECO, escarola i olives Pa Integral Fruita	Cigrons ECO guisats amb tomata, ceba i pollastre esmicolat Truita francesa amb tomàquet i pastanaga Fruita ECO	Patata, mongeta i pastanaga Cuixes de pollastre al forn amb prunes logurt La Fageda
23	24	25	26	27
Patata i pèsol Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Arròs integral amb bolets i formatge Truita de carbassó amb enciam ECO, escarola, tomàquet i tonyina Pa Integral Fruita ECO	 Amanida de tomàquet i formatge fresc Macarrons carbonara Fruita	Patata, bròquil i pastanaga amb un rajolí d'oli d'oliva Verat al forn amb ceba i pebrot vermell Fruita ECO	Crema de carbassó, i porros Mandonguilles de peix amb salsa de tomàquet Fruita
30				
Estofat de lenties ECO amb tomàquet, ceba i pollastre esmicolat Truita d'espínacs i ceba amb amanida d'enciam ECO, escarola, pastanaga Fruita ECO				

Totes les verdures són **ecològiques**, tallades i manipulades a la cuina de l'escola.

El peix fresc serà blau, sempre que el proveïdor ho pugui subministrar.

Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

Servei d'acollida i menjador telf. 685 960 431